

ESPAÑOL

Tabla de contenidos

1. SU RELOJ DE ACTIVIDAD POLAR AW200 - BENEFICIOS

¡Una vez puesto, no se lo querrá quitar! ¡Aumente su nivel de bienestar simplemente pulsando un botón!

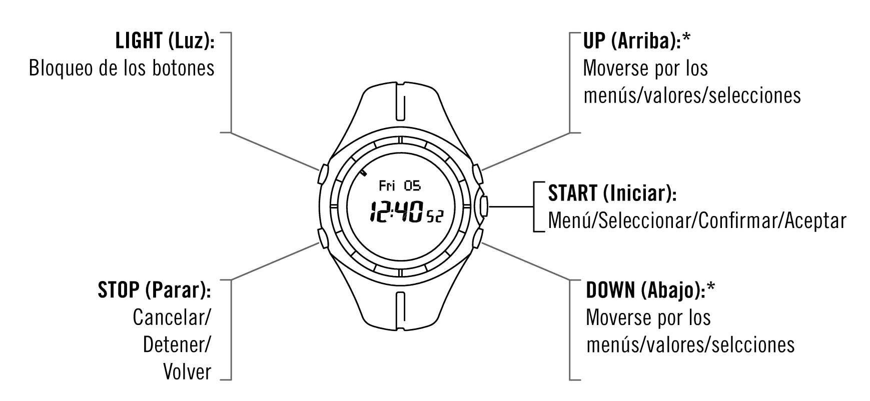
ACTIVIDAD - Deje que su inspiración fluya cuando esté al aire libre.
¿Quiere andar lentamente o con rapidez? ¿Qué efectos tiene eso en su condición física? - Obtenga información en vivo acerca de la intensidad y las Zonas de actividad. ¿Qué ha supuesto un beneficio para su salud a parte del tiempo que ha pasado caminando? - Compare el tiempo de actividad y el tiempo total

ENTORNO - Disfrute de su reloj con la máxima seguridad y descubra lo que hay a su alrededor.
¿Quiere saber qué tiempo hará dentro de un rato? - Compruebe la tendencia barométrica y esté siempre preparado. ¿Quiere saber cuánto ha subido desde la última vez que se detuvo? - La función de diferencia de altitud se lo indicará.

CUERPO - Pulse START... ¡y empiece a moverse!
¿Con qué intensidad se está moviendo? ¿Cuándo debe parar para descansar y comer algo? - Sólo tendrá que echar un vistazo a su nivel de esfuerzo y controlarlo para no quedar exhausto. ¿Cuántas calorías ha quemado y a qué ritmo ha caminado? Para saber todo esto, revise el archivo grabado después de realizar la actividad.

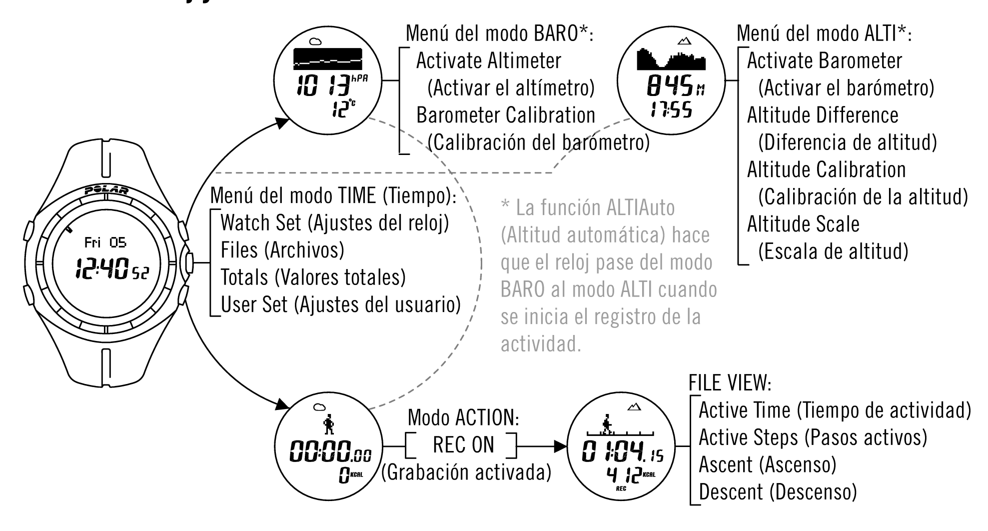
2. PROCEDIMIENTOS INICIALES

Botones del reloj



*Manténgalo pulsado para moverse más rápido.

Modos del reloj y estructura de los menús



Qué hacer primero

1. Ponga en marcha su Reloj de Actividad Polar AW200 pulsando dos veces el botón START (Iniciar), hasta que aparezca **Basic SETTINGS** (Ajustes básicos)*.
2. Vuelva a pulsar START (Iniciar) y siga las instrucciones que aparecerán en pantalla:
3. **Time** (Tiempo): seleccione entre **12h** (12 horas) y **24h** (24 horas). Si ha seleccionado **12 h**, seleccione entre **AM/PM** (Antes/Después del mediodía). Introduzca la hora correcta.
4. **Date** (Fecha): introduzca la fecha actual en el formato DD = día, MM = mes, AA = año.
5. **Units** (Unidades): **KILOGRAMS** (kilogramos / metros (M) / hectopascales (hPa) / grados Celsius (°C)) o **POUNDS** (libras / pies (FT) / pulgadas de mercurio (inHg) / grados Fahrenheit (°F)
6. **El mensaje Settings OK? (¿Ajustes correctos?)** aparece en pantalla. Para cambiar cualquier ajuste, pulse el botón STOP (Parar) varias veces hasta que aparezcan los datos que desea cambiar. Una vez cambiados, pulse el botón START (Iniciar). La pantalla pasará automáticamente a mostrar la hora (modo TIME).
7. Para poder registrar datos lo más precisos posibles durante la actividad, deberá introducir algunos de sus detalles personales. Puede hacerlo nada más empezar a utilizar el reloj o cuando empiece a registrar su actividad.
   Para hacerlo en este mismo momento, pulse el botón START (Iniciar). Aparece el menú **WATCH SET** (Ajustes del reloj). Pulse el botón DOWN (Abajo) una vez y aparecerá el menú **USER SET** (Ajustes del usuario). Pulse START (Iniciar) e introduzca y confirme la información que se le pide. Mantenga pulsado el botón STOP (Parar) para volver al modo TIME (Tiempo). Si desea una descripción más detallada del proceso, consulte la sección "Ajustes del usuario".

¡Su Reloj de Actividad estará a punto para la acción!

*Si no pulsa ningún botón durante aprox. cinco minutos, el modo TIME (Tiempo) se activa automáticamente. Si esto ocurre, deberá ajustar la hora, la fecha y las unidades de medida por separado. Consulte la sección "Ajustes" para más detalles.

3. ANTES DE REALIZAR LA ACTIVIDAD

Uso cotidiano

Su Reloj de Actividad Polar AW200 se puede llevar puesto en la muñeca en todo momento. No sólo le indicará la fecha y la hora, sino también la temperatura ambiente y la tendencia de la presión atmosférica, además de ayudarle a prever cualquier cambio en la climatología.

Medición de la altitud

La medición de la altitud se basa en un sencillo principio: la presión atmosférica disminuye a medida que la altitud aumenta.

Para que los valores de altitud sean precisos, es necesario calibrar antes el dispositivo.

Calibración de la altitud

Para calibrar el altímetro, compruebe la altitud exacta a la que se encuentra en un mapa topográfico de la zona. También puede calibrar el barómetro. Si se decanta por esa posibilidad, consulte la sección "Calibración del barómetro".

1. Acceda al modo ALTIBARO (Altitud/Barómetro). Si el modo mostrado en pantalla es BARO (Barómetro), pulse dos veces START (Iniciar) para **Activate ALTIMETER** (Activar el altímetro). Si ya se encuentra en el modo ALTI (Altitud), siga con el paso 2.
2. Pulse START (Iniciar) y UP (Arriba) para ir a **Altitude CALIBRATION** (Calibración de la altitud) y, a continuación, pulse START (Iniciar). El valor que aparece en pantalla empezará a parpadear.
3. Introduzca la altitud correcta (en metros o pies).
4. **Calibration OK** (Calibración correcta) aparece durante tres segundos antes de que la pantalla vuelva al modo ALTI (Altitud).

Caminar por terrenos llanos o con desnivel
Si va a caminar por un terreno donde es muy posible que la altitud cambie mucho, le recomendamos que siga las indicaciones del gráfico de tendencia de la altitud durante el recorrido. Este gráfico se activa automáticamente en el momento en que empiece a registrar su actividad.

Sin embargo, si lo que va a hacer es caminar por un terreno más bien llano, quizás prefiera estar atento a los cambios en la climatología, por lo que deberá desactivar la medición automática de la altitud, **ALTI AUTO**:

Empiece desde el modo TIME (Tiempo) y seleccione el menú **WATCH SET** (Ajuste del reloj) > **Set ALTI AUTO On** (Activar la altitud automática) > **OFF** (Desactivar). Para volver al modo TIME (Tiempo), mantenga pulsado el botón STOP (Parar).

Para activar las mediciones barométricas, vaya al modo **ALTI** (Altitud) y seleccione la opción **Activate BAROMETER** (Activar el barómetro). **Barometer ACTIVATED** (Barómetro activado) aparecerá unos segundos en pantalla antes de que ésta vuelva al modo BARO (Barómetro).

Una vez iniciada la grabación, en la pantalla aparecerá el gráfico de tendencia barométrica en vez del gráfico de tendencia de la altitud.

Calibración del barómetro

Dado que tanto las mediciones barométricas como de altitud se basan en la presión atmosférica, calibrar el barómetro servirá también para calibrar el altímetro. Esto resulta útil en caso que no conozca la altitud pero sí pueda acceder a Internet o llamar a una estación meteorológica de la zona para conocer la información barométrica.

Para calibrar el barómetro

1. Acceda al modo ALTI/BARO (Altitud/Barómetro). Si el modo mostrado en pantalla es ALTI (Altitud), pulse dos veces START (Iniciar) para **Activate BAROMETER** (Activar el barómetro). Si ya se encuentra en el modo BARO (Barómetro), siga con el paso 2.
2. Pulse START (Iniciar) y UP (Arriba) para ir a **Barometer CALIBRATION** (Calibración del barómetro) y, a continuación, pulse START (Iniciar). El valor de **Sea level PRESSURE** (Presión a nivel del mar) parpadea en la pantalla.
3. Introduzca el valor correcto (en hPa/inHg).
4. **Calibration OK** (Calibración correcta) aparece durante tres segundos antes de que la pantalla vuelva al modo BARO (Barómetro).

Tendencia barométrica

Si utiliza el barómetro para predecir posibles cambios climatológicos, podrá estar mejor preparado para disfrutar más y hacer más segura su actividad al aire libre.

Si la tendencia barométrica es ascendente, es muy posible que el tiempo mejore; sin embargo, en climas fríos, es posible que indique que hará aún más frío.

Si la tendencia es a la baja, es muy probable que se multipliquen las nubes. Cuanto más grande o más rápido sea el descenso, mayor será la probabilidad de que se produzca una tormenta. Una caída de 1 hPa/hora (o de 0,03 inHg) en el valor de presión puede significar unas condiciones climatologías en deterioro. El gráfico se actualiza cada 30 minutos y muestra los cambios en la presión atmosférica durante las últimas 24 horas.

Temperatura

Puede visualizar la temperatura ambiente tanto en el modo **BARO** (Barómetro) como en el modo **ALTI** (Altitud).

En el modo ALTI (Altitud), mantenga pulsado el botón DOWN (Abajo) para cambiar la información que aparece en la fila inferior de la pantalla (hora del día/temperatura).

Su calor corporal puede afectar la lectura de temperatura, por lo que recomendamos que lleve el reloj por encima de la manga o que se lo quite de la muñeca durante unos 10 minutos para que pueda calcular la temperatura ambiente correctamente.

4. DURANTE LA ACTIVIDAD

Iniciar el registro de la actividad (REC)

Desde el modo TIME (Tiempo):

a) mantenga pulsado el botón START (Iniciar) o

b) pulse DOWN (Abajo) para pasar al modo **ACTION** (Acción) y, a continuación, pulse START (Iniciar).

Su Reloj de Actividad Polar AW200 empieza a registrar el tiempo total que estará caminando. Para interrumpir la grabación, pulse una vez el botón STOP (Parar). Púlselo dos veces para detener la grabación.

Si aún no ha introducido los ajustes del usuario, aparecerá el mensaje **User set MISSING** (Faltan ajustes del usuario). Siga las instrucciones sobre cómo introducirlos y, a continuación, una vez esté en el modo ACTION (Acción), pulse START (Iniciar) para registrar la actividad. Si no se introducen ajustes del usuario o si los ajustes son incorrectos, se utilizarán los ajustes por defecto.



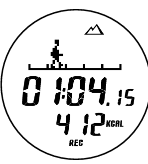
Durante los primeros 30 segundos de la grabación, el dispositivo detectará sus movimientos. En consecuencia, el indicador de zona (animación) no se moverá por la pantalla. Los datos de acción empezarán a acumularse en el archivo transcurrido un minuto de actividad.

Datos mostrados en pantalla

Mientras se registre la actividad, puede cambiar los datos que aparecen en pantalla con los botones UP/DOWN (Arriba/Abajo) activando los modos siguientes: TIME (Tiempo), ACTION (Acción) o ALTI/BARO (Altitud/Barómetro):



Modo TIME (Tiempo):
Fecha o Logotipo de Polar (mantenga pulsado el botón UP (Arriba) para cambiar de vista)
Hora del día



1ª vista del **modo ACTION** (Acción):
El indicador de zona se mueve por las zonas de actividad y refleja la intensidad de su ritmo al andar o al correr. Si se mueve con demasiada lentitud, se para. Sólo es visible mientras se registra la actividad.
El tiempo total es el tiempo acumulado desde que empezó a registrar la actividad.
KCAL (Kilocalorías) = Kilocalorías quemadas acumuladas totales desde el inicio de la grabación.



2ª vista del **modo ACTION** (Acción):
Fila inferior: mantenga pulsado el botón DOWN (Abajo) para ver el nivel de esfuerzo correspondiente al ejercicio que está realizando
KCAL/H (Kilocalorías/hora) = Kilocalorías quemadas por hora.

Zonas de actividad Polar

En base a la velocidad a la que se camine o corra, Polar divide la actividad en cinco zonas. En el gráfico siguiente se indican las zonas y sus efectos en su salud y forma física.

Caminando lento	Caminando	Caminando rápido	Corriendo	Corriendo rápido
Realizar largas caminatas a poca velocidad le ayudará a conservar su salud y le permitirá pasar un buen rato al aire libre.	Caminar con regularidad a un ritmo cómodo mejora la salud y la forma física en las personas con peor condición física.	Caminar rápido ofrece beneficios a nivel de salud a todo el mundo y mejora la condición física de la mayoría de personas.	Correr con regularidad es una actividad recomendada en niveles más avanzados de preparación física.	Correr rápido, incluso si las sesiones son cortas, mejora el rendimiento y aumenta la velocidad en carrera del atleta.

Caminar con regularidad puede hacer que mejore su condición física dependiendo del estado físico en el que se encuentre en la actualidad. Por ejemplo, si una persona con una mala condición física camina cada día 30 minutos o más a un ritmo cómodo, su forma física mejorará. Sin embargo, otra persona más en forma deberá caminar rápido para que su condición física mejore. Una buena recomendación sería caminar rápidamente durante un mínimo de 30 minutos de 3 a 5 veces por semana. Esta recomendación es también válida para las personas que prefieran ir a correr.

Además de la velocidad al caminar y al correr, las subidas y las bajadas también influyen en la intensidad, el consumo de energía y la tonificación muscular. Por ejemplo, caminar cuesta arriba lentamente puede hacer que queme tantas calorías como si caminase rápido por un terreno llano. La técnica a la hora de caminar o correr, llevar una mochila o no y la calidad del terreno y las superficies también afectan a la intensidad. Esto se refleja en la cantidad de calorías quemadas.

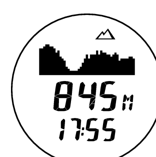
A continuación se indican los consumos típicos de calorías por hora (kcal/h) para una persona de 75 kg de peso. Si usted pesa menos, quemará menos calorías; si pesa más, es muy posible que queme una mayor cantidad de calorías.

Caminando lento	Caminando	Caminando rápido	Corriendo	Corriendo rápido
300 kcal	400 kcal	500 kcal	700 kcal	800 kcal



Para más información sobre el cálculo de la zona y el volumen de actividad, visite nuestra Biblioteca de artículos en http://articles.polar.fi.

Datos mostrados en pantalla (Continuación)



Modo ALTI (Altitud = símbolo de una montaña)
El gráfico de tendencia de la altitud muestra los cambios de altitud del camino recorrido o la diferencia de altitud (mantenga pulsado el botón UP (Arriba) para cambiar de vista)
Su altitud actual
Hora del día o Temperatura (mantenga pulsado el botón DOWN (Abajo) para cambiar de vista).



Modo BARO (Barómetro = símbolo de una nube)
La tendencia barométrica refleja los cambios en la presión atmosférica.
Presión atmosférica actual medida a nivel del mar
Temperatura u Hora del día (mantenga pulsado el botón DOWN (Abajo) para cambiar de vista)

No es posible que los modos ALTI (Altitud) y BARO (Barómetro) se encuentren activos simultáneamente. Esto significa que, mientras la tendencia de altitud aparezca en pantalla, no se estarán registrando los cambios en la presión atmosférica (y viceversa).

Visualizar el archivo

Durante la grabación de una acción o cuando la grabación está en pausa, la pantalla mostrará secuencialmente los siguientes valores acumulativos si mantiene pulsado el botón START (Iniciar):

ACTIVE TIME (Tiempo de actividad) = Tiempo en el que ha estado realmente activo desde que se empezó a registrar información. Compare el tiempo de actividad con el tiempo total para saber cuánto tiempo se ha estado moviendo en un nivel de intensidad que mejore su forma física. Este valor excluye el tiempo que haya pasado parado o descansando mientras caminaba. Si su Reloj de Actividad no detecta ningún tipo de movimiento durante más de una hora, la grabación de la actividad se parará hasta que vuelva a ponerla en marcha manualmente.

ACT(IVE) STEPS = En vez de contar todos los pasos que de, el Reloj de Actividad Polar AW200 cuenta sólo los pasos que conforman un movimiento continuo del cuerpo entero. Los pasos activos mejoran la forma física de manera más eficaz que los pasos realizados con una intensidad muy baja.

ASCENT (Ascensión) = La altitud vertical total que ha subido desde que empezó la grabación.

DESCENT (Descenso) = La altitud vertical total que ha descendido desde que empezó la grabación.

Puede detener la presentación secuencial de datos pulsando UP (Arriba) o DOWN (Abajo) en cualquier momento.



Su Reloj de Actividad Polar AW200 ha sido diseñado para llevarlo en la muñeca. Si, por ejemplo, lo cuelga en su mochila, las mediciones pueden ser imprecisas o incluso inexistentes.

Escala de la tendencia de la altitud

Seleccione la escala del gráfico de altitud que se mostrará en la pantalla. Aquí tiene nuestras recomendaciones:

Excursionismo/Se	Escala	En la escala de la tendencia de la altitud, un píxel equivale a	En la escala de la tendencia de la altitud, el eje de la altitud total equivale a
Terreno llano o con una pendiente leve	1	1 m / 3 pies	15 m / 45 pies
Terreno con una pendiente moderada o más empinado	10	10 m / 30 pies	150 m / 450 pies

Para ajustar la escala de la medición de altitud, active el modo ALTI (Altitud) y seleccione **Altitude SCALE** (Escala de altitud) > **1** ó **10**.

La tendencia de la altitud se actualiza cada 30 segundos durante el registro de la actividad y cada 15 minutos en el resto de ocasiones.

Diferencia de altitud

Para saber la diferencia de altitud entre dos puntos durante una excursión por la montaña, cuando se encuentre en el punto desde el que desee iniciar la medición,

1. vaya al modo ALTI (Altitud) y seleccione **Altitude DIFFERENCE** (Diferencia de altitud), pulse START (Iniciar) y seleccione **Difference RESET?** (Poner a cero la diferencia?).

2. Para poner a cero el contador, pulse START (Iniciar). Para cancelar la selección y volver al menú anterior, pulse STOP (Parar).

3. Una vez llegue a su destino, acceda al modo ALTI (Altitud) y mantenga pulsado el botón UP (Arriba) para ver la diferencia de altitud desde la última vez que puso a cero el contador.

Tenga en cuenta que el hecho de iniciar el registro de la actividad pone a cero la medición de la diferencia de altitud automáticamente.

5. DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD:

Archivos de datos de actividad grabados

En el momento que empiece a registrar su actividad y empiece a moverse, la unidad de pulsera empezará a guardar datos de su actividad. Para visualizar la información contenida en el archivo, acceda al modo TIME (Tiempo) y seleccione el menú **FILES** (Archivos).

Su Reloj de Actividad Polar AW200 puede almacenar un máximo de nueve archivos, y el último en grabarse es el primero que aparece. Una vez haya nueve archivos almacenados, cada nuevo archivo que se grabe sustituirá al más antiguo de los ya existentes.

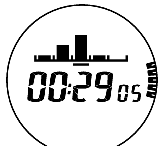


Visualizar la información del archivo
Número de orden del archivo / Número total de archivos almacenados
Día de la semana en el que se creó el archivo
Fecha en la que se creó el archivo, o sea, el momento en que se llevó a cabo el registro de la actividad.
Hora en la que se creó el archivo, o sea, la hora exacta en la que se inició el registro de la actividad.

Visualizar datos de una actividad guardados

Para ver la información disponible en cada archivo, estando en el modo de visualización de la información del archivo, pulse START (Iniciar) y, a continuación, muévase por los datos con los botones UP/DOWN (Arriba/Abajo).

- **Total time hh:mm:ss** (Tiempo total hh:mm:ss) = Duración total del ejercicio grabado.
- **Active time hh:mm:ss** (Tiempo de actividad hh:mm:ss) = Tiempo que pasó moviéndose con un nivel suficiente de intensidad.
- **Act. steps** (Pasos activos) está relacionado con el dato de **Active Time** (Tiempo de actividad). Los pasos activos se acumulan cuando el registro de la actividad está activado y usted se mueve con un nivel suficiente de intensidad.
- **Calories xx kcal** (Calorías xx kcal) = Cálculo acumulativo de la energía empleada durante el registro de la actividad.
- **(Ascensión)** = Aumento de altitud acumulado (m o ft) durante el registro de la actividad.
- **(Descenso)** = Disminución de altitud acumulada (en metros o pies) durante el registro de la actividad.
- **Altitude MAX xx m / ft** (Altitud máxima xx m/pies) = La altitud máxima (en metros o pies) alcanzada durante el registro de la actividad.
- **Activity ZONES** (Zonas de actividad) Pulse START (Iniciar) para que aparezcan las barras verticales que indican el tiempo que ha estado en cada zona durante el registro de la actividad.



- **Seleccione File x DELETE? (¿Borrar el archivo x?)** = Una vez borrado, no se podrá recuperar el archivo.

Para ver los totales acumulados, acceda al modo TIME (Tiempo), pulse START (Iniciar) y seleccione el menú **TOTALS** (Totales). Muévase por la información con los botones UP/DOWN (Arriba/Abajo).

- **Active time dd.mm.yy** (Tiempo de actividad dd.mm.aa) = Tiempo de actividad total registrado acumulado desde la fecha mostrada.
- **Act. steps dd.mm.yy** (Pasos activos dd.mm.aa) = Total de pasos activos registrados desde la fecha mostrada.
- **Calories dd.mm.yy** (Calorías dd.mm.aa) = Total de calorías quemadas y registradas desde la fecha mostrada.
- **Ascent dd.mm.yy** (Ascensión dd.mm.aa) = Aumento de altitud acumulado en los registros de actividad desde la fecha mostrada.
- **Descent dd.mm.yy** (Descenso dd.mm.aa) = Disminución de altitud acumulada en los registros de actividad desde la fecha mostrada.
- **Zones dd.mm.yy** (Zonas dd.mm.yy) = Pulse START (Iniciar) y verá el tiempo que ha estado en cada zona de actividad desde la fecha mostrada.
- **Reset TOTALS? (¿Poner a cero los valores totales?)** = Recuerde que, una vez puestos a cero, los valores totales no se podrán recuperar.

Borrar un archivo

Es posible borrar un archivo no deseado, pero debe recordar que los archivos borrados no se pueden recuperar.

Para borrar un archivo, acceda al modo TIME (Tiempo) y, a continuación, seleccione **FILES** (Archivos).

Desplácese hasta el archivo en cuestión y selecciónelo.

Seleccione File x DELETE? (¿Borrar el archivo x?) > **Are you sure?** (¿Está seguro?) aparece en pantalla.

Para borrarlo, pulse START (Iniciar). Para volver a la pantalla anterior, pulse STOP (Parar).

Borrar todos los archivos

Es posible borrar todos los archivos a la vez. Recuerde que los archivos borrados no se podrán recuperar.

Acceda al modo TIME (Tiempo) y seleccione el menú **FILES** (Archivos).

Vaya hasta **Delete ALL FILES?** (¿Borrar todos los archivos?) > **Are you sure? (¿Está seguro?)** aparece en pantalla.

Para borrar todos los archivos, pulse START (Iniciar). Para volver a la pantalla anterior, pulse STOP (Parar).

Poner a cero el archivo de totales

Acceda al modo TIME (Tiempo) y seleccione el menú **TOTALS** (Totales) > **Reset TOTALS?** (¿Poner a cero los valores totales?) > **Are you sure?** (¿Está seguro?)

Para confirmarlo, pulse START (Iniciar). Para volver al menú anterior, pulse STOP (Parar).

6. AJUSTES

Ajustes del reloj

Para acceder a los ajustes del reloj **Alarm, Time, Date, Sound, Units, Alti Auto e Intro** (Alarma, Hora, Fecha, Sonido, Unidades, Altitud automática e Introducción), acceda al modo TIME (Tiempo), pulse START (Iniciar) y seleccione el menú **WATCH SET** (Ajustes del reloj). Desplácese con el botón **UP** (Arriba) y seleccione el ajuste que desee modificar.

Para volver al menú anterior en cualquier momento, pulse STOP (Parar). Para volver al modo TIME (Tiempo), mantenga pulsado el botón STOP (Parar).

Activar y desactivar la alarma diaria

Acceda al modo TIME y seleccione el menú

Watch Set (Ajustes del reloj) > **Set ALARM hh:mm On/OFF** (Activar/desactivar la alarma a las hh:mm) > **Alarm SET** (Ajustar la alarma)

Para cambiar el valor parpadeante, **On/OFF, AM/PM, HOURS, MIN** (Activar/Desactivar, Antes/Después del mediodía, Horas, Minutos), pulse los botones UP/DOWN (Arriba/Abajo). Para aceptar el valor, pulse START (Iniciar).

Cuando la alarma esté activada, se verá un símbolo de alarma en la pantalla.

Cuando la alarma se activa, el mensaje **Daily Alarm!** (¡Alarma diaria!) aparece en la pantalla. La alarma sonará durante un minuto a menos que se pare antes pulsando el botón STOP (Parar).

Para silenciar la alarma y que se vuelva activar dentro de 10 minutos, pulse cualquier botón situado en el lado derecho de la unidad de pulsera.

Pulse STOP (Parar) para cancelar la repetición.

A menos que desactive la alarma en el menú **Watch Set** (Ajustes del reloj), la alarma se activará cada día a la hora ajustada.

Hora del día

Para ajustar la Hora 1, acceda al modo TIME y seleccione el menú **WATCH SET** (Ajustes del reloj) > **Set TIME** (Ajustar la hora) > **Set TIME 1** (Ajustar la hora 1).

Modifique el valor parpadeante, **12/24h, AM/PM, HOURS, MIN** (Activar/Desactivar, Antes/Después del mediodía, Horas, Minutos), con UP/DOWN (Arriba/Abajo).

*Para ajustar la Hora 2, pulse UP (Arriba) para situarse en **Set TIME 2** (Ajustar la hora 2) y, a continuación, pulse START (Iniciar) y UP/DOWN (Arriba/Abajo) para introducir la diferencia horaria con respecto a la Hora 1.

Para aceptar el valor, pulse START (Iniciar).

Para cambiar la vista entre la Hora 1 y la Hora 2, acceda al modo TIME (Tiempo) y mantenga pulsado el botón DOWN (Abajo).

Fecha

Para ajustar la fecha, acceda al modo TIME (Tiempo) y seleccione el menú **WATCH SET** (Ajustes del reloj) > **Set DATE** (Ajustar la fecha).

Cambie el valor parpadeante, en el formato **DD, MM, YY** (DD/MM/AA) con los botones UP/DOWN (Arriba/Abajo).

Para aceptar el valor, pulse START (Iniciar).

Activar/desactivar el sonido

Activar o desactivar (**ON/OFF**) el sonido no afecta a las alarmas del reloj.

Acceda al modo TIME (Tiempo) y seleccione el menú **WATCH SET** (Ajustes del reloj) > **Set SOUND ON/OFF** (Activar/desactivar el sonido).

Para activar (**ON**) o desactivar (**OFF**) el sonido, pulse UP/DOWN (Arriba/Abajo).

Unidades (sistema métrico / británico o imperial)

La selección de unidades de medida determina cómo se mostrarán los datos de peso, altura, altitud, presión atmosférica y temperatura.

Acceda al modo TIME y seleccione el menú

WATCH SET (Ajustes del reloj) > **Set UNITS** (Ajustar las unidades).

Para moverse entre las dos opciones, pulse UP/DOWN (Arriba/Abajo).

Activar/desactivar ALTI AUTO (Altitud automática)

La función ALTI AUTO (Altitud automática), cuando está activada, registra los cambios en la altitud a partir del momento en que empiece a registrar la actividad. Cuando deje de grabar, la función empezará a controlar los cambios en la presión atmosférica.

Para activar (**ON**) o desactivar (**OFF**) la medición automática de la altitud:

Acceda al modo TIME y seleccione el menú

WATCH SET (Ajustes del reloj) > **Set ALTI AUTO ON/OFF** (Activar/desactivar la altitud automática).

Active (**ON**) o desactive (**OFF**) esta función con los botones UP/DOWN (Arriba/Abajo).

Activar/desactivar la introducción
Al cambiar entre los modos principales (TIME, ALTI/BARO y ACTION), cada no de ellos puede mostrar una animación introductoria de 3 segundos antes de pasar a mostrar la información pertinente.

Para activar (**ON**) o desactivar (**OFF**) estas animaciones, acceda al modo TIME y seleccione el menú

WATCH SET (Ajustes del reloj) > **Set INTRO OFF/ON** (Activar/desactivar la introducción).

Active (**ON**) o desactive (**OFF**) la introducción con los botones UP/DOWN (Arriba/Abajo).

Ajustes del usuario

Para introducir los ajustes del usuario **weight, height, date of birth** y **gender** (peso, altura, fecha de nacimiento y sexo), acceda al modo TIME (Tiempo), pulse START (Iniciar) y seleccione el menú **USER SET** (Ajustes del usuario).

> **Weight KILOGRAMS/POUNDS** (Peso en kilogramos/libras) > introduzca su peso.

> **Height CM** o **FT/INCH** (Altura en cm o pies/pulgadas) > introduzca su altura.

> **Birthday DD.MM.YY** o **MM.DD.YY** (Fecha de nacimiento en formato dd.mm.aa o mm.dd.aa) > introduzca su fecha de nacimiento.

> **Set SEX** (Definir el sexo). Seleccione **MALE** (Hombre) o **FEMALE** (Mujer).

El mensaje **User set COMPLETED** (Ajustes del usuario completados) aparece durante unos segundos antes de que la pantalla vuelva al menú anterior.

Para volver a un menú anterior en cualquier momento, pulse STOP (Parar).

Para volver al modo TIME (Tiempo), mantenga pulsado el botón STOP (Parar).

Para editar cualquiera de los ajustes del usuario tras haberlos introducido, vaya al menú **USER SET** (Ajustes del usuario), vaya al ajuste que desee modificar, selecciónelo y edite el valor parpadeante.

Ajustes generales

Luz de fondo

Para encender la luz de fondo en cualquier momento, pulse LIGHT (Luz).

- Mientras la luz de fondo esté encendida, independientemente del modo activo, la pulsación de cualquiera de los botones hará que la luz permanezca encendida seis segundos más.
- Si mantiene pulsado UP (Arriba) o DOWN (Abajo) hará que la pantalla permanezca iluminada hasta que suelte el botón.
- Durante el registro de la actividad, si pulsa el botón LIGHT (Luz), la luz se enciende cada vez que pulse cualquiera de los botones durante la misma sesión de registro.

Si detiene la grabación y vuelve al modo TIME (Tiempo), la luz de fondo se apagará.

Bloqueo de los botones

El bloqueo de los botones evita que la pulsación accidental de cualquier botón tenga efectos no deseados.

Para activar (**ON**) o desactivar (**OFF**) esta función, mantenga pulsado el botón LIGHT (Luz) hasta que el texto **Hold to LOCK/UNLOCK** (Mantener pulsado para bloquear/desbloquear) se convierta en **Buttons LOCKED/UNLOCKED** (Botones bloqueados/desbloqueados).

7. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

Cuidado y mantenimiento

Cómo cuidar de su Reloj de Actividad
Como cualquier dispositivo electrónico, su Reloj de Actividad Polar AW200 debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones que se incluyen a continuación le ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y le permitirán utilizar el producto durante muchos años.

Mantenga limpio el reloj. Límpielo con jabón suave y una solución acuosa. Séquelo con cuidado utilizando una toalla. No utilice alcohol ni materiales abrasivos como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

Las temperaturas de funcionamiento del reloj son de -10 °C a +60 °C / de +14 °F a +140 °F y las temperaturas de conservación son de -20 °C a +70 °C / de -4 °F a +158 °F.

Guarde su reloj en un lugar seco y limpio.

No exponga el Reloj de Actividad a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo, como cuando se deja en el interior de un vehículo.

Mantenga limpios los canales del sensor de la presión atmosférica (los pequeños agujeros que hay en la tapa trasera del reloj) para asegurarse de que las mediciones de temperatura y altitud funcionen correctamente. No inserte objetos en estos canales.

El reloj es resistente al agua, por lo que puede llevarlo puesto cuando realice actividades bajo el agua. Sin embargo, dado que no es un instrumento específico para bucear, no será posible medir la altitud ni la presión barométrica bajo el agua. Los datos de actividad registrados bajo el agua pueden ser también imprecisos. Para garantizar las propiedades de resistencia al agua, no pulse los botones del reloj estando bajo el agua.

No lo guarde en un entorno húmedo, en material no transpirable (por ejemplo una bolsa de plástico) o con material conductivo como una toalla húmeda.

Reparaciones

Si su Reloj de Actividad debe ser reparado durante el período de garantía de dos años, le recomendamos que encargue esta reparación a un punto de servicio técnico autorizado por Polar. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar.

Para más detalles, consulte la tarjeta de garantía de Polar.

Registre su producto Polar en http://register.polar.fi/ para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios para satisfacer mejor sus necesidades.

Pila

Evite abrir la tapa sellada de la pila durante el período de garantía. Es aconsejable que la sustitución de la pila se lleve a cabo únicamente en un punto de servicio técnico autorizado por Polar. Los técnicos comprobarán la resistencia al agua del reloj tras cambiar la pila, además de llevar a cabo una revisión periódica completa.

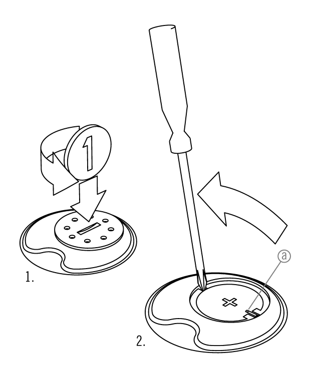
Sin embargo, si decide cambiar la pila usted mismo, tenga en cuenta lo siguiente:

- El indicador de batería baja aparece cuando queda un 10-15 % de carga en la pila.
- El uso excesivo de la luz de fondo y el altímetro harán que la pila se agote con mayor rapidez.
- En entornos fríos, es posible que el indicador de batería baja aparezca por error, pero desaparecerá en cuanto la temperatura aumente.
- La luz de fondo y el sonido se desactivan automáticamente cuando aparece el indicador de batería baja. Cualquier alarma programada antes de la aparición del indicador de batería baja permanecerá activa.

Abra la tapa del compartimiento de la pila sólo cuando sea necesario cambiar la pila. Le recomendamos cambiar el anillo de cierre de la tapa de la pila cada vez que la cambie. Los anillos de cierre de repuesto sólo están disponibles en puntos de servicio técnico autorizados por Polar.

Para cambiar la pila:

1. Abra la tapa de la pila girándola con una moneda hacia la izquierda, de CLOSE (Cerrado) a OPEN (Abierto).
2. Retire la tapa y saque la pila (CR2032) con cuidado utilizando un destornillador de un tamaño adecuado. Tenga cuidado de no dañar el elemento metálico del sonido (a) o las ranuras.
3. Coloque una pila nueva con el polo positivo (+) encarado hacia fuera.
4. Sustituya el anillo de cierre viejo por otro nuevo, ajustándolo bien en la ranura de la tapa para garantizar la resistencia al agua del aparato.
5. Vuelva a colocar la tapa y gírela hacia la derecha, de OPEN (Abierto) a CLOSE (Cerrado).
6. Vuelva a introducir los ajustes básicos. Para más información, consulte la sección "Qué hacer primero".



Es recomendable que el altímetro o el barómetro se calibren después de cambiar la pila.

Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, póngase en contacto con un médico inmediatamente. Las pilas deben eliminarse de acuerdo con las normativas locales.

Precauciones

Capacidad técnica

El Reloj de Actividad Polar AW200 muestra condiciones medioambientales tales como la altitud, la presión barométrica y la temperatura ambiente.

Indica el nivel de intensidad de la actividad en forma de gasto de energía, y calcula el número de pasos activos durante el tiempo en que haya estado caminando o corriendo. Este reloj está pensado para actividades como el excursionismo, la marcha nórdica y el senderismo. No debe utilizarse con otros fines.

El Reloj de Actividad Polar AW200 no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial. Además, el dispositivo no debe utilizarse para obtener mediciones cuando se participa en actividades aéreas o bajo el agua.

Reducción de los posibles riesgos para la salud durante la realización de actividad física al aire libre

La actividad física siempre conlleva algunos riesgos. Antes de comenzar un programa regular de entrenamiento al aire libre, es recomendable que conteste a las siguientes preguntas sobre su estado de salud. Si responde afirmativamente a alguna de estas preguntas, le recomendamos que consulte a un médico antes de realizar cualquier actividad.

- ¿No ha practicado ejercicio durante los últimos 5 años?
- ¿Es hipertenso o tiene el colesterol alto?
- ¿Está recibiendo alguna medicación para la tensión o para el corazón?
- ¿Ha padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presenta síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Tiene implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fuma?
- ¿Está embarazada?

Es muy importante que permanezca atento a las reacciones de su cuerpo durante el ejercicio físico. Si experimenta un dolor imprevisto o un cansancio excesivo, es aconsejable que interrumpa el ejercicio o que continúe a un nivel de intensidad más bajo.

Si es alérgico a alguna sustancia que entra en contacto con la piel o si sospecha que se produce una reacción alérgica debido al uso del producto, consulte los materiales enumerados en la sección "Especificaciones técnicas".

Preguntas más frecuentes

¿Qué debo hacer si...

...no hay reacción alguna al pulsar los botones?

- Deberá poner a cero la unidad de pulsera. La puesta a cero sólo borra la fecha y las alarmas diarias, pero no los archivos grabados. Los valores de calibración del altímetro y el barómetro vuelven a sus valores predeterminados (presión estándar a nivel del mar de 1.013 hPa / 29,90 inHg). Para poner a cero la unidad de pulsera, pulse los botones UP, DOWN, LIGHT y STOP (Arriba, Abajo, Luz y Parar) a la vez. Si no pulsa ningún botón durante aprox. un minuto después de poner a cero la unidad de pulsera, la pantalla pasará al modo TIME (Tiempo).

...la animación que aparece en pantalla no se mueve aunque yo sí me estoy moviendo?

- Primero, asegúrese de que esté registrando sus movimientos; consulte la sección "Iniciar el registro de la actividad". A continuación, muévase bastante y lo suficientemente rápido durante un mínimo de 30 segundos para que se mueva el indicador de zona (animación). Un movimiento demasiado lento o suave (por ejemplo, ir de puntillas) también puede detener la animación, dado que este tipo de movimiento no se considera suficientemente beneficioso.

...la lectura de la altitud cambia incluso estando en la misma altitud?

- La medición de la altitud se basa en la presión barométrica. Los cambios en la altitud o en el tiempo pueden ocasionar cambios en la presión. Por ejemplo, si está en la misma altitud pero el tiempo y la presión cambian, el altímetro interpreta el cambio en la presión como un cambio en la altitud.

...son inexactas las lecturas de la presión barométrica?

- Su barómetro puede mostrar mediciones erróneas de la presión barométrica si se expone a interferencias externas como viento fuerte o aire acondicionado. También es importante que se mantenga a la misma altitud cuando esté utilizando el barómetro. Si hay una falta constante de precisión en las lecturas, es posible que haya suciedad obstruyendo los canales del sensor de la presión atmosférica. En este caso, envíe el Reloj de Actividad a un punto de servicio técnico de Polar.

...hay que cambiar la pila de la unidad de pulsera?

Es aconsejable que todas las tareas de mantenimiento y reparación se lleven a cabo únicamente en un punto de servicio técnico autorizado por Polar.

Esta condición es especialmente necesaria para asegurarse de que la validez de la garantía sigue vigente y que no se ha visto afectada por procedimientos de reparación incorrectos realizados por un técnico no autorizado. El servicio técnico de Polar comprobará la resistencia al agua de la unidad de pulsera tras cambiar la pila y realizará una revisión completa periódica del Reloj de Actividad.

...la pantalla está en blanco?

- Cuando sale de fábrica, el Reloj de Actividad se encuentra en el modo de ahorro de energía. Para activarlo, pulse dos veces el botón START (Iniciar). Consulte la sección " Qué hacer primero".

...se puede ver el símbolo de batería baja?

- Generalmente esto significa que la pila se ha agotado. Para obtener más información, consulte la sección "Cuidado y mantenimiento".

Especificaciones técnicas

Unidad de pulsera

Duración de la batería	Un promedio de dos años en condiciones normales de uso
Tipo de pila	CR 2032
Anillo de cierre de la pila	Junta tórica de 23,0 x 0,60
Temperatura de funcionamiento	De -10 °C a +60 °C / De -14 °F a 140 °F
Temperatura de almacenamiento	De -20 °C a +70 °C / De -4 °F a 158 °F
Material de la correa de la pulsera:	Poliuretano termoplástico y ABS reforzado con fibra de vidrio
Material de la hebilla de la correa, la carcasa y la tapa trasera	Acero inoxidable según la directiva europea 94/27/UE y la cláusula adicional 1999/C 205/05 sobre emisiones de níquel en productos destinados a entrar en contacto directo y prolongado con la piel.

Tiempo

Precisión	Superior a ±0,5 segundos/día a una temperatura de +25 °C / +77 °F.

Altímetro

Medición	El Reloj de Actividad calcula la altitud mediante la altitud media estándar de determinadas presiones atmosféricas según la norma ISO 2533.
Límites de visualización	De -550 m a +9.000 m / De -1.800 pies a +29.500 pies
Resolución	1 m / 5 pies
Resolución de ascenso/descenso	5 m / 20 pies
Precisión	Temperatura compensada

Barómetro

Límites de visualización	Presión a nivel del mar de 800 hPa a 1.100 hPa / de 23,60 inHg a 32,50 inHg
Resolución	1 hPa / 0,05 inHg

Termómetro

Límites de visualización	De -20 °C a +60 °C / De -4 °F a 140 °F
Resolución	1 °C / 1 °F

Archivos

Cantidad de archivos guardados	máximo 9 archivos
Tiempo total registrado	máximo 99 h 59 m 59 s

KCAL/H

Resolución	50 kcal

La resistencia al agua de los productos Polar está comprobada según la norma internacional ISO 2281. Los productos se dividen en tres categorías según su resistencia al agua. Observe la parte posterior de su producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárela con la siguiente tabla. Recuerde que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Marca en la parte trasera del producto	Salpicaduras, sudor, lluvia etc.	Baño y natación	Buceo con tubo (sin bombonas)	Submarinismo (con bombonas)	Características de resistencia al agua
Resistente al agua	x	-	-	-	Salpicaduras, gotas de lluvia, etc.
Sumergible hasta 50 metros	x	x	-	-	Mínimo para bañarse y nadar*.
Sumergible hasta 100 metros	x	x	x	-	Para un uso frecuente en el agua pero no para submarinismo

Garantía internacional limitada de Polar

- Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para las personas que hayan adquirido este producto en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para las personas que hayan adquirido este producto en otros países.

- Esta garantía de Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cubre al comprador original de este producto de cualquier fallo o defecto material y/o de fabricación durante 2 años a partir de la fecha de compra.

- **Conserve el justificante de compra o la tarjeta de garantía de Polar sellada como prueba de su compra.**

- La garantía no cubre los daños debidos al mal uso, abuso, accidente o negligencia, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado, uso comercial, ni tampoco la pila o las carcasas rotas o deterioradas.

- La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o incidencias, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto. Durante el período de garantía, el producto podrá ser reparado o reemplazado en un punto de servicio técnico autorizado de forma totalmente gratuita.

- Esta garantía no afecta los derechos del consumidor regidas por las leyes locales, ni tampoco atenta contra los derechos del distribuidor de su contrato de compra/venta.

CE 0537

Este producto cumple con la Directiva 93/42/CEE. La Declaración de conformidad correspondiente está disponible en www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de Europa sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Por tanto, estos productos se deben eliminar por separado en los países de la UE. Polar le anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y en la salud también fuera de la Unión Europea mediante el cumplimiento de las leyes locales sobre eliminación de residuos y, donde sea posible, el uso de la recogida selectiva de dispositivos electrónicos.

Exención de responsabilidad de Polar

El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al programa de desarrollo continuo del fabricante.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a este manual o a los productos que en él se describen.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no asume responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos, incidentales, consecuenciales o especiales causados por o relacionados con la utilización de este material o de los productos que aquí se describen.

Este producto está protegido por una o varias de las siguientes patentes: EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, FI 111801. Otras patentes en curso.

Fabricado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

ÍNDICE